

Obsah

Grafické značení	8
Úvod	9
1 Florbal a jeho vývoj ve světě i u nás	10
1.1 Florbal ve světě	12
1.2 Florbal v ČR	15
2 Pravidla a jejich výklad	19
Nejčastější přestupky trestané volným úderem	25
Nejčastější přestupky trestané dvouminutovým vyloučením	26
2.1 Signály rozhodčích	30
2.2 Úpravy pravidel pro školní prostředí	36
3 Florbalové vybavení	37
4 Trénink a učení	43
4.1 Florbalový trénink	43
4.2 Vyučování florbalu	44
4.3 Didaktické formy	45
Vyučovací jednotka (VJ), tréninková jednotka (TJ)	45
4.4 Sociálně-interakční formy (SIF)	47
4.5 Metodicko-organizační formy (MOF)	49
Systematika florbalu	51
5 Herní činnosti jednotlivce	52
5.1 Držení hole hráčem	52
5.2 Základní postoj hráče	52
5.3 Útočné herní činnosti jednotlivce	54
Driblink	54
Vedení míčku	59
Přihrávání míčku	64
Střelba	68
Obranné herní činnosti jednotlivce	73

6	Florbalový brankář	76
6.1	Základní postoj brankáře	76
6.2	Pohyb brankáře	77
6.3	Chytání a vyrážení střel	79
6.4	Trestné střelení	82
6.5	Trénink brankáře	83
7	Herní kombinace	86
7.1	Útočné herní kombinace	86
	Herní kombinace založené na „Přihraj a běž“	86
	Herní kombinace založené na křížení	86
	Herní kombinace založené na clonění	87
	Herní kombinace založené na zpětné přihrávce	88
	Herní kombinace založené na nahození	89
	Herní kombinace založené na vhazování	89
	Herní kombinace založené na rozehrání standardní situace	89
7.2	Obranné herní kombinace	90
8	Herní systémy	93
8.1	Útočné herní systémy	93
8.2	Obranné herní systémy	93
	Přesilová hra a oslabení	94
8.3	Základní typy florbalového rozestavení	96
	Rozestavení 2 – 1 – 2	96
	Rozestavení 1 – 2 – 2 (počítáno od branky soupeře)	96
	Rozestavení 2 – 2 – 1 (počítáno od branky soupeře)	96
	Rozestavení tzv. Dvojitého vé („W“)	97
	Rozestavení při hře ve čtyřech hráčích (2 – 2)	97
9	Zásobník cvičení, her a tréninkových jednotek	98
9.1	Cvičení pro rozvoj herních činností	98
9.2	Cvičení pro brankáře	113
9.3	Příklady vyučovacích jednotek	114
9.4	Příklady efektivních tréninkových forem	121
9.5	Florbalové hry	123
	Úpravy počtu hráčů	123
	Úpravy hřišť a branek	123
	Úpravy počtu míčků	125
	Úpravy pravidel	125

10	Specifika přípravy dětí a žen	127
10.1	Příprava dětí a mládeže	127
	Období prepubescence (mladší školní věk, 6–10 let)	128
	Období pubescence (střední či starší školní věk, 11–15 let)	128
	Období adolescence (dorostový věk, chlapci 16–20 let, Dívky 14–18 let)	129
	Senzitivní období	129
10.2	Specifika přípravy žen a dívek	131
11	Vedení družstva v utkání	132
	Činnosti před utkáním	132
	Činnosti při utkání	132
	Činnosti po utkání	133
	Vedení dětí v utkáních	133
	Školní soutěže	134
12	Kompenzační cvičení a strečink	135
12.1	Protahovací cvičení	
13	Regenerace a prevence úrazů	138
13.1	Úrazová prevence	140
	Závěr	142
	Literatura a internetové odkazy	142